



老人进食易呛咳 加强预防性护理

日常生活中,老人常会出现在吃饭或喝水时无故呛咳,有的甚至咽口水时也会呛到,然而这种现象却很少引起家人的重视。

老年人喉肌松弛,吞咽时会厌不能完全封闭喉头,饭粒或汤水刺激气管,导致呛咳,特别是合并有中风后遗症、认知障碍症、缺牙等情况的老人,出现吞咽状况的几率更高,如果反复呛咳可致肺部感染、窒息,甚至死亡。美国每年有4000多人因呛咳引起的窒息而死亡,占猝死病因第六位;在我国,老年人吞咽障碍发病率在30%~50%。经常呛咳会引起食欲下降,导致营养不良、体重下降,抵抗力变差,因此需引起重视,尽量防范这一现象的发生。

如何预防呛咳

1. 不要使用吸水管,因吸水管饮水需要比较复杂的口腔功能。
2. 用杯子饮水,杯中的水至少保留半杯,因水过少时患者需要低头饮水,这种体位会增加误吸的危险。
3. 不要在进食的时候说话或大笑,以免食物误入气管引起呛咳。

吞咽障碍患者 进食注意事项

1. 给予半坐卧位,呈30~60度,不能坐的老人可予健侧卧位。进食时,避免食物或液体太快流入咽喉,以保证安全。
2. 注意食物性状。老人食物应细软,避免食用过于干燥、粗糙的食物,避免进食粉状食物。吃干食易噎食者,备水或汤类;喝稀食易呛咳者,应将食物加工成糊状。在进食蛋黄、栗子、糯米团子等食物时,更应小口缓慢进食。
3. 老年人易疲劳,进食可少量多餐,每次进食量约300毫升。
4. 尽量降低进食的速度,以小口慢咀嚼为主。如有食物



滞留于口,要用舌的运动将食物后送以利吞咽。未吃完时,不要急着吃下一口。

5. 提供充足的进餐时间,进食后保留体位30分钟。
6. 长期慢病的老人,往往心理负担重,进食时处于紧张状态,而越紧张越易被呛到,因此家人或护理人员喂食时要耐心,不能催促。另外,进食时精力应集中,不要说话。

如何辨别是否出现 呛咳引起窒息?

1. 进食时老人突然不能说话,并出现窒息的痛苦表情。
2. 老人会用手按住颈部或胸部,并用手指口腔。
3. 出现剧烈咳嗽,咳嗽间歇。
4. 突然意识丧失、呼吸困难、紫绀,甚至昏迷。

如何抢救 呛咳引起的窒息?

1. 立即停止喂食,马上拨打120急救电话,或送至医院。
2. 若情况危急,可行美国

学者海姆里斯发明的海姆立克急救法。

3. 急救时,意识清醒的患者可采用立位或坐位,抢救者展在患者背后,双臂环抱患者,一手握拳,使拇趾掌指关节突出点顶住患者腹部正中中线脐上部位,另一只手的手掌压在拳头上,连续快速向内向上推压冲击数次。

4. 昏迷倒地的患者采用仰卧位,抢救者骑跨在患者髌部按上法推压冲击脐上部位,这样冲击上腹部,等于突然增大了腹部的压力,可以抬高膈肌,使气道瞬间压力迅速加大,肺内空气被迫排出,可使阻塞气管的食物上移并驱出。

要提醒的是,在老人身体衰弱的时候,有时即使发生误吸,也不一定有明显的呛咳。老人在进餐后如出现喘息、咳嗽、咳痰增多,或者反复发生肺炎,应警惕可能发生了吸入性肺炎,及时去医院就诊。

山东省淄博市中医医院
主任医师 曹元成

■养生之道

是否长寿测“三项” 老人多练肌肉及灵敏度

研究发现:老人手劲大小、蹲下再起身的敏捷程度、走路速度这三项跟长寿都有一定关系。握力越大,死亡风险越低;起身越敏捷、走路步速快的人也往往更长寿。

步入老年,人体的运动系统也会出现衰老,如心肺机能下降、肌肉萎缩、反应变慢、行动迟缓等。握力、敏捷性、平衡性三项指标反映了人体运动系统的机能水平。握力间接反映了老人肌肉萎缩的程度;蹲下再起身和下肢肌力、敏捷性、平衡性有关,是人体神经-肌肉反应和控制能力的综合表现;走路快慢反映整体活动能力的强弱,和心肺机能、下肢肌力、关节活动度有关。

提高中老年人的灵敏度,建议多练习捡豆子和交叉走方格步。捡豆子的具体做法是把黄豆、绿豆、红豆各50粒混在一起,在规定时间内把它们分开捡出,放在盒子中,想进一步提高敏捷性和协调性就用筷子来捡。交叉走方格步,即走路时按着地上的方格交叉着走路。

另外,所有年龄段的人,每周还应进行一到两次覆盖全身主要肌肉群的力量训练。老年人可以在快走、打太极拳、跳广场舞的同时增加肌肉力量训练,选择如哑铃、弹力带、斜卧撑、仰卧举腿等训练方法,每次3~5组,每组15~20次,以有效预防肌力衰退、肌肉萎缩,提高健康水平。

河南省周口市老年协会 朱广凯

睡前抬腿 缓解脚肿

有部分老年人,一到下午,双脚就会不自觉地肿起来,这是因为血管硬化,加上肢体末梢出现血液循环不畅所致。在睡前做抬腿等运动,有助改善下肢血液回流,从而缓解脚肿问题。心功能不全的老人,尤其适合在睡前做屈膝、放松运动。

平躺放松 平躺于床上,切记床垫不可太软,要软硬适中。将双手重叠,轻放在丹田处,随后双腿并拢,保持均衡呼吸,以放松全身。

屈膝踏墙 将右腿抬起,屈髋屈膝,使小腿与大腿成90度,且脚掌踏在墙面上。同时,左脚屈膝,使脚掌踏在床面上,保持此姿势2分钟。两侧交换,动作同前。

屈膝伸腿 平躺于床上,先将右腿保持屈膝姿势,使小腿与床面平衡。同时,左腿伸直,平衡与床面,保持此姿势2分钟。两侧交换,动作同前。

放松运动 保持平躺姿势,先将两腿尽量伸直,然后交叉脚腕,保持此姿势2分钟,再次放松全身。

四川省彭州市通济镇姚家村卫生室
主治医师 胡佑志

■祖孙乐

急中生智

这天下午,我和孙子从公园回来。我掏遍口袋,却没有找到钥匙,估计是放在家里。没办法,我只好坐在楼梯口,等着家人下班。

孙子在一旁不停转圈,还时不时跑来跑去。

我很诧异,问:“你那么着急干啥,急也没用。”

“不,有用。您不是说过急中生智吗?越着急就能越快想到办法。”孙子说道。

广东 黄超鹏

晒作品



庆丰收 (摄影)

安徽 梅方明